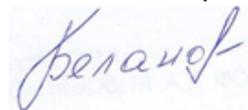


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта



Беланов А. Э.
31.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.36 Физическая культура и спорт

1. Шифр и наименование направления подготовки:

45.05.01 Перевод и переводоведение

2. Профиль подготовки:

Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений (английский язык),
Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений (немецкий язык),
Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений (итальянский язык).
Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений (французский язык).

3. Квалификация (степень) выпускника: лингвист-переводчик

4. Форма образования: очная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: кафедра физического воспитания и спорта

6. Составители программы: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Чернышев В. А.

7. Рекомендована: Заседанием кафедры физического воспитания и спорта, протокол от 27.06.2019 г., № 2511-11

8. Учебный год: 2019/2020-2020/2021

Семестр(ы): 1-4

9. Цель и задачи учебной дисциплины:

Цель данной учебной дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами учебной дисциплины являются:

1) Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2) Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

3) Способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.

4) Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина Б1.Б.34 Физическая культура и спорт входит в базовую часть учебного плана, обязательная дисциплина. Для ее успешного освоения студент должен уметь выполнять базовые физические упражнения. Предшествует дисциплине Б1.В.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников):

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-8	способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: основные средства и методы физического воспитания. уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах в соответствии с учебным планом — 2 /72.

Форма промежуточной аттестации: зачет

13. Виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость (часы)				
	Всего	По семестрам			
		№ сем. 1	№ сем. 2	№ сем. 3	№ сем. 4
Аудиторные занятия	72	18	18	18	18
в том числе: лекции	18	8	6	4	
практические	54	10	12	14	18
лабораторные					
Самостоятельная работа					
Зачет					
Итого:	72	18	18	18	18

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья. Регламентируется Инструкцией по организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Воронежского государственного университета (И ВГУ 2.1.11.25 – 2015).

13.1 Содержание дисциплины:

п / п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. 2. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. 3. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 4. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. 2. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. 3. Степень и условия влияние наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

	сти	
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. 2. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. 2. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки). 3. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. 4. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. 5. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физупражнений. 6. Профилактика употребления допинга в спорте.
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. 2. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. 3. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий.

6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. 2. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. 3. Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. 4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.
---	---	--

13.2 Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование темы(раздела) дисциплины	Виды занятий (часов)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	8		10
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	4	10		14
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	8		10
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4	8		12
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4	10		14
	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	10		12
	Итого:	18	54		72

14 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает работу с конспектами лекций, выполнение практических заданий по составлению тренировоч-

вочных занятий физическими упражнениями и спортом, соблюдение недельного режима двигательной активности.

15 Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : [учебник для студ. вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта] / В.И. Ильинич. – Москва :Гардарики, 2010. –366 с.
2	Чертов Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 (дата обращения: 20.01.2021).
3	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва :Директ-Медиа, 2013. - 160 с. [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
4	Адаптивная физическая культура в высших учебных заведениях : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : ВГПУ, 2013 .– 28 с.
5	Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учеб.- метод. пособие / сост. А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2017. – 50 с. URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf
6	Здоровье. Здоровый образ жизни студента : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012 . – 23 с.
7	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – 30 с. URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf
8	Из истории Олимпийских игр : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 74 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf
9	Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 25 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf
10	Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-метод. указания / сост. А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013. – 13 с.
11	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов / сост. Ю.А. Гончарова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 34

	c.URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf
12	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / [сост. А. Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2016. – 31 с. URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf .
13	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж: Изд. дом ВГУ, 2014. – 24 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf

в) информационные электронно-образовательные ресурсы (официальные ресурсы интернет):

№ п/п	Источник
4	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
5	https://edu.vsu.ru/enrol/index.php?id=4376

16 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Источник
1	Здоровье. Здоровый образ жизни студента : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2012 . – 23 с.URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m12-199.pdf
2	Из истории Олимпийских игр : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2015. – 74 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf
3	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Изд. дом ВГУ, 2014. – 30 с. – URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf

17 Информационные технологии, используемые для реализации учебной дисциплины, включая программное обеспечение и информационно-справочные системы:

1. Неисключительные права на ПО Dr. WebEnterpriseSecuritySuite Комплексная защита Dr. WebDesktopSecuritySuite.
2. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах Антиплагиат.ВУЗ
3. Программное обеспечение MicrosoftWindows
4. При реализации дисциплины используются элементы электронного обучения и дистанционные образовательные технологии.

18 Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Типовое оборудование лекционных аудиторий, спортивных и тренажерных залов.

19 Фонд оценочных средств:

19.1 Перечень компетенций с указанием этапов формирования и планируемых результатов обучения

Код и содержание компетенции (или ее части)	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции посредством формирования знаний, умений, навыков)	Этапы формирования компетенции (разделы (темы) дисциплины или модуля и их наименование)	ФОС* (средства оценивания)
ОК-8 способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: основные средства и методы физического воспитания.	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке	Тест №1, 2
	уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	Тема 2. Социально- биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	
	владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Тест № 3,4
		Тема 4.Общая физическая и спортивная подготовка	
		Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	
	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		

19.2 Описание критериев и шкалы оценивания компетенций (результатов обучения) при промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения на экзамене используются следующие показатели (ЗУНы из 19.1):

- 1) знание основных средств и методов физического воспитания;
- 2) умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;
- 3) владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для оценивания результатов обучения на зачете используется «зачет», «незачет».

Соотношение показателей, критериев и шкалы оценивания результатов обучения.

Критерии оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценок
Продемонстрировано знание учебного материала и владение понятийным аппаратом, знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; умение связывать теорию с практикой; владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Базовый уровень	Зачет
Ответ на контрольно-измерительный материал не соответствует любым трем из перечисленных показателей. Обучающийся демонстрирует отрывочные, фрагментарные знания, допускает грубые ошибки, не умеет связывать теорию с практикой, не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	-	Незачет

19.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

19.3.1 Перечень тем к зачету:

1. Физическая культура
2. Физическая рекреация
3. Физическая подготовленность
4. Гиподинамия
5. Медицинские группы
6. ЦНС
7. Тренировка
8. Пульс
9. Здоровье
10. Гигиена
11. Рацион питания
12. Спортивные разряды

19.3.4 Тестовые задания

Тест №1

Культура –это...

А. Определенные черты личности человека.

Б. Формы поведения в быту.

В.Формы поведения в профессиональной и производственной деятельности.
Г.Все вместе взятое.

Физическая культура способствует...

А.Удовлетворению потребностей человека в движениях. Б.Материальному обогащению. В.Умственному развитию. Г.Статусному продвижению по службе.

Какая из частей физической культуры является самой объемной?

А.Двигательная реабилитация. Б.Физическое воспитание. В.Спорт
Г.Физическая реакция.

Какое направление физического воспитания не входит в понятие «физическая культура»? А.Общезакономерное воспитание.

Б.Физическое воспитание спортивной направленности. В.Воспитание чувства – быть первым любой ценой.

Г.Воспитание профессиональной направленности.

Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре? А.Стать чемпионом.

Б.Получить материальное вознаграждение. В.Укрепить здоровье и общее физическое развитие. Г.Побить рекорд.

Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений? А.Продление творческого долголетия.

Б.Снятие нервно – эмоционального напряжения. В.Социальная и физическая адаптация в обществе.

Г.Достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях.

К какому виду спорта относятся следующие признаки: коммерциализация, обогащение, престиж, реклама своего имени?

А.К массовому. Б.К Олимпийскому. В.К адаптивному. Г.К профессиональному.

Что означает «Физическая рекреация»?

А.Занятия видами фитнеса. Б.Активный отдых с применением физических упражнений. В.Физкультпаузы. Г.Занятия экстремальными упражнениями.

Что не является ценностью физической культуры?

А.Психофизическая работоспособность. Б.Гипертрофированное развитие мускулатуры. В.Здоровье. Г.Физическое совершенство.

Физическая подготовленность – это... А.Красивое телосложение.

Б.Определенный уровень физического развития, который соответствует нормативным требованиям той или иной программы (школьной, вузовской, армейской)

В.Выполнение силовых упражнений на количество раз, например, подтягивание на одной руке.

Гиподинамия – это...

А.Состояние организма после тяжелой физической нагрузки.

Б.Состояние, когда организм испытывает дефицит двигательной активности.

В.Состояние эйфории (удовольствие после физической нагрузки). Г.Похмельный синдром.

Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры? А.Коммуникативная. Б.Воспитательная. В.Прагматическая.

Г.Образовательная.

Воспитание физической культуры личности –это... А.Привитие чувства превосходства над другими людьми.

Б.Воспитание неадекватной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В.Воздействие на физические способности человека, на его чувства, сознание, психику и интеллект.

К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие те или иные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья?

А.Косновной. Б.Кподготовительной. В.К специальной.

Какая из форм физического воспитания в вузе являетсяглавной? А.Учебные занятия в сетке учебногорасписания.

Б.Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях по видам спорта вне сетки учебного расписания. В.Учебные занятия в режиме дополнительных услуг.

Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями вне сетки учебного расписания.

Физическая культура в вузеявляется...

А.Обязательнымучебнымпредметом. Б.Средством активного отдыха.
В.Средством отвлечения от дурных привычекбезделья. Г.Уделомизбранных.

Что составляет основу спорта как части физическойкультуры?
А.Соревновательная деятельность в условиях соперничества. Б.Подготовка к соревновательнойдеятельности.

В.Жажда соперничества,желаниепобедить. Г.Все вместе взятое

Оценка по итоговой аттестации определяетсяпо...

А.Уровню выполнения тестов по общефизической и специальной подготовке.
Б.Посещаемости занятий. В.Знанию теоретического и методического раздела программы. Г.Включает все перечисленные разделы.

Что не входит в психофизическую подготовкустудента?

А.Уровни развития основных физических качеств. Б.Уровень функционирования сердечнососудистой системы. В.Сила воли и состояние психики. Г.Спортивная экипировка.

Тест №2

Клетка – это...

А.Элементарная структурно –функциональная единица живого организма, способная к делению и обмену сокращающейсредой. Б.Единицакаостнойсистемы.

В.Частьатома.

Орган – это... А.Единица живогоорганизма.

Б.Частьтела,имеющаяопределеннуюформустроенияивыполняющаяопределенную функцию. В.Специальнаясократительнаяструктура. Г.часть мышечноговолокна.

Ведущая роль в регуляции деятельности организма принадлежит ...
А.Пищеварительнойсистеме. Б.Нервнойсистеме.

В.Мочевыводящейсистеме. Г.Костно-мышечнойсистеме.

Центральная нервная система обеспечиваетприспособление...

А.К условиям холода. Б.К длительному сну. В.К меняющимся условиям окружающей среды. Г.К некачественной пище.

Биологические ритмы – это... А.Смена дняиночи. Б.Смена временгода.

В.Изменение климатаназемле. Г.Отражение цикличности явлений, происходящих вприроде.

Сколько физиологических функций изменяется в организме человека засутки?

А.29. Б.50. В.16. Г.20

Самый тренируемый орган человека? А. Желудок. Б. Печень. В. Сердце.
Г. Почка.

Спортивная тренировка приводит...

А. К увеличению полостей сердца и сердечной мышцы. Б. К изменению положения сердца. В. К смещению сердца влево. Г. К уменьшению сердца.

Пuls тренированного спортсмена в покое составляет...

А. 40–50 уд/мин. Б. 70–90 уд/мин. В. 100–110 уд/мин. Г. 30–40 уд/мин.

Спортивная тренировка способствует...

А. Нестабильности артериального давления. Б. Нормализации артериального давления. В. Волнообразности артериального давления. Г. Резкому снижению артериального давления.

Движению крови по венам способствует...

А. Механизм мышечного насоса. Б. Спокойный и продолжительный сон. В. Релаксация. Г. Интенсивный умственный труд.

Физическая работоспособность во многом зависит от...

А. Толщины косой ткани. Б. Состояния дыхательной системы. В. Длины ног.

Г. Веса человека. 13. О возможностях внешнего дыхания судят по...

А. Величине жизненного объема легких. Б. Количеству вдохов и выдохов за сутки.

В. Pulsу. Г. Артериальному давлению.

Физическая нагрузка увеличивает ...

А. Продолжительность сна. Б. Прочность суставов. В. Количество суставов.

Г. Длину суставов

У тех, кто занимается физической культурой, движения становятся... А. Более плавными и рациональными. Б. Более медленными. В. Более резкими.

Тест N3

Здоровье – это...

А. Состояние организма, когда нет болезней. Б. Интервал между болезнями.

В. Отсутствие болезней в сочетании с полным физическим, психическим и социальным благополучием. Г. Здоровых людей вообще не бывает.

Основным критерием физического здоровья является...

А. Абсолютная сила человека. Б. Максимальное потребление кислорода (МПК).

В. Нормальное кровяное давление. Г. Нормальный вес и ростовой показатель.

Собственный вес можно считать избыточным, если он превышает норму...

А. на 5% Б. на 10% В. на 15% Г. на 20%.

К каким факторам, отрицательно влияющим на здоровье, относится повышенное артериальное давление (свыше 140/85 мм рт.ст.)?

А. К внешним факторам. Б. К внутренним факторам. В. К тем и другим.

Насколько процентов наше здоровье зависит от занятий спортом и ФК? А. на 10% Б. на 20% В. на 30% Г. на 40%

От чего не зависит максимальное потребление кислорода (МПК)?

А. От кислородной емкости крови.

Б. От способности работающих скелетных мышц усваивать кислород. В. От окружности грудной клетки. Г. От насосной функции сердца.

Здоровый образ жизни – это... А. Увеселительное времяпровождение.

Б. Комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление организма, повышение работоспособности, продление творческого долголетия.

В. Следование моде.

Г. Средство перехода от прагматизма к духовности.

Что не предполагает для студентов здоровый образ жизни в период экзаменационной сессии?

А. Соблюдение личной гигиены. Б. Рациональный суточный режим.

В. Максимальные физические нагрузки. Г. Закаливание.

В какое время суток у человека наблюдается максимальная двигательная активность? А. с 3:00 до 6:00 Б. с 8:00 до 12:00 В. с 12:00 до 16:00 Г. с 22:00 до 24:00

Какова гигиеническая норма сна? А. 4 часа Б. 6 часов В. 8 часов Г. 12 часов

Сколько раз в неделю рекомендуется студенту заминаться физическими упражнениями с оптимальной нагрузкой?

А. 1 раз по 5 часов Б. 2 раза по 10 минут В. 3 раза по 2 часа Г. каждый день по 3 часа

12. Чему способствует недосыпание?

А. Экономии времени. Б. Приятным сновидениям.

В. Истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организма.

Какую гигиеническую функцию не выполняет кожа?

А. Функцию теплорегуляции. Б. Функцию выделения из организма продуктов обмена. В. Пищеварительную функцию. Г. Защиту внутренней среды организма.

Какое менее значимое качество предъявляется к гигиене спортивной одежды и обуви?

А. Теплозащитные свойства.

Б. Воздухопроницаемость. В. Мода.

Г. Гигроскопичность.

Каким гигиеническим требованиям, предъявляемым к пище, можно пренебречь при ее дефиците?

А. Оптимальным количеством. Б. Полноценным качеством. В. Приятным вкусом и запахом. Г. Экзотическим происхождением.

Какова суточная норма потребления белков из расчета на 1 кг массы тела? А. 0,7 – 1,4 г. Б. 2 – 2,5 г. В. 3,4 – 4 г. Г. 5 – 7,4 г.

Какова суточная норма потребления фосфора из расчета на 1 кг массы тела? А. 40 мг. Б. 100 мг. В. 600 мг. Г. 1200 мг.

Какова суточная норма потребления углеводов из расчета на 1 кг массы тела? А. 1,5 – 2,1 г. Б. 4,1 – 5,1 г. В. 8,3 – 13,3 г. Г. 15,0 – 20 г.

По какой причине может быть вызван тепловой или солнечный удар?

А. От плохого настроения. Б. От предшествующей тяжелой физической нагрузки. В. От избытка ультрафиолетовых лучей. Г. От жажды.

Чем характеризуется первая фаза стресса – фаза ожидания у хорошо подготовленного спортсмена перед стартом, у отличника перед экзаменом, у опытного артиста перед выходом на сцену?

А. Оптимальным возбуждением, состоянием боевой готовности.

Б. Напряженным ожиданием события. В. Мыслью: «Скорее бы все это закончилось».

Какое самое эффективное средство для уменьшения вредного воздействия стресса?

А. Общение с друзьями. Б. Занятия физической культурой и спортом. В. Кино, театр, экскурсия, туризм.

Какие физические нагрузки наиболее предпочтительны в период снижения умственной работоспособности студента?

А. Отсутствие нагрузок. Б. Нагрузки с максимальным напряжением. В. Оптимальные нагрузки на пульсовом режиме 130 – 150 уд/мин.

В какое время суток рекомендуется принимать солнечные ванны? А. с 8:00 до 11:00 Б. с 12:00 до 14:00 В. с 15:00 до 17:00 Г. с 17:00 до 20:00.

Тест № 4

Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

А. Воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные.

Б. Оздоровительные, образовательные, воспитательные.

В. Задачи по развитию двигательных качеств.

Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

А. Разрядные нормативы и требования по видам спорта. Б. Методики занятий физическими упражнениями.

В. Научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

Основным специфическим средством физического воспитания являются:
А. Физические упражнения. Б. Оздоровительные силы природы. В. Гигиенические факторы.

Физические упражнения – это:

А. Виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма.

Б. Виды двигательных действий (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

В. Виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

Под методами физического воспитания понимаются:

А. Основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями.

Б. Руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения.

В. Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

А. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Б. Методы срочной информации;

В. Практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод: А. Методы строго-регламентированного упражнения.

Б. Методы частично-регламентированного упражнения. В. Организационно-методическая форма занятий.

Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

А. Принцип сознательности, активности и доступности. Б. Принцип научности.

В. Принцип связи теории с практикой.

Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

А. Принцип научности.

Б. Принцип доступности и индивидуализации. В. Принцип непрерывности, систематичности.

Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется: А. Спортивной техникой.

Б. Подвижной игрой.

В. Физическими упражнениями.

Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретения необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

А. Физическим образованием. Б. Физическим воспитанием. В. Физической культурой.

Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

А. Техническим мастерством. Б. Двигательной одаренностью. Г. Двигательным навыком.

Основным отличительным признаком двигательного навыка является: А. Нестабильность в выполнении двигательного действия.

Б. Постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия. В. Автоматизированность управления двигательными действиями.

Обучение двигательному действию начинается:

А. Непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям. Б. Непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом.

В. Разучивания общеподготовительных упражнений.

Совокупность упражнений, приемов в методе, направленных на обучение двигательными другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

А. Методикой обучения.

Б. Физической культурой.

В. Физическим воспитанием.

Сила – это:

А. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие».

Б. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

В. Способность человека проявлять большие мышечные усилия.

Скоростная выносливость – это способность человека....

А. Противостоять утомлению и проявлять устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Б. Поддерживать предельную быстроту в действиях в течение определенного времени.

В. Длительно поддерживать статические усилия.

Г. Длительное время сохранять работоспособность.

Какие органы власти присваивают согласно квалификации спортивное звание?

А. Региональные. Б. Муниципальные. В. Федеральные.

Назовите массовые спортивные (студенческие) разряды: А. КМС. Б. I разряд. В. II, III разряды.

Какое спортивное звание является почетным? А. Мастер Спорта России.

Б. Заслуженный Мастер Спорта России.

В. Мастер Спорта России международного класса.

Должен ли спортсмен, выполнивший спортивный разряд от III до КМС, подтверждать его по спортивной квалификации?

А. Каждый год. Б. Раз в 2 года.

Тест 5.

Какая цель не ставится перед утренней гигиенической зарядкой? А. Усилить ток крови в кровяном русле.

Б. Способствовать лучшему обмену веществ.

В. Ускорить приведение организма в рабочее состояние.

Г. Развитие абсолютной силы путем применения упражнений статического характера.

Сколько упражнений рекомендуется включать в 30 -минутную зарядку? А. 4-5 упр. Б. 6-10 упр. В. 12-14 упр. Г. 15-20 упр.

С какой целью во время зарядки после двух-трех упражнений (а при силовых - после каждого) необходимо делать упражнения на расслабление или включать 20-30-секундный медленный бег?

А. Снять мышечное напряжение.

Б. Обменяться мнениями о ходе зарядки. В. Разучить технику бега.

Г. Проверить пульс.

В какое время проводится вводная гимнастика?

А. До начала занятий. Б. В процессе занятий. В. После занятий.

Сколько длится физкультурная пауза и сколько она включает упражнений?

А. 6-8 мин, 5-7 упражнений.

Б. 10-12 мин, 8-10 упражнений.

В. 15-20 мин, 12-15 упражнений.

Какие упражнения необходимо включать в физкультурные занятия после учебного дня, если академические занятия проводились в малоподвижной позе?

А. Упражнения статического характера.

Б. Упражнения, дающие активную нагрузку на все группы мышц, способствующие активизации сердечнососудистой и дыхательной системы.

В. Упражнения на скоростную выносливость.

Г. Упражнения с тяжестями предельной величины.

На сколько шагов при ходьбе выполняется вдох, и насколько выдох? А. На 1 шаг – вдох, на 1 шаг – выдох.

Б. На 2 шага -вдох, на 1 шаг –выдох.

В. На 2-4 шага -вдох, на 3-6 шагов –выдох. Г. На 3-5 шагов -вдох, на 2-3 шаг – выдох.

Восколько раз во время 10-минутного медленного бега по сравнению с покоем увеличивается расход энергии?

А. В 2 раза. Б. В 2 – 4 раза. В. В 6 – 8 раз. Г. В 12 –15 раз

При какой температуре воды в воздухе соответственно можно начинать купание в открытых водоемах?

А. 10° и 13°. Б. 12° и 15°. В. 15° и 17°. Г. 17° и 20°.

При какой температуре воздуха и на каком расстоянии рекомендуется совершать прогулку на лыжах с оздоровительной целью.

А. При -40° на 40 км.

Б. При -30° на 30 км.

В. При -25° на 5 -12 км.

Г. При -15° на 50 км.

Какие тренировочные нагрузки относят к аэробной зоне по частоте сердечных сокращений?

А. 100 -110 уд/мин. Б. 115-120 уд/мин В. 130-150 уд/мин. Г. 160-180 уд/мин.

Что характерно для образования энергии в аэробной зоне нагрузок (с 130 – 150 уд/мин)?

А. Энергия образуется в условиях достатка кислорода. Б. Энергия образуется в условиях недостатка кислорода. В. Энергия образуется в смешанных условиях.

Что адекватно отражает чрезмерную величину нагрузки?

А. Желание петь, плясать, веселиться. Б. Снижение частоты сердечных сокращений. В. Потеря аппетита. Г. Желание поспать.

При какой частоте сердечных сокращений у людей 17 -19-летнего возраста организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообразования, т.е. к порогу анаэробного обмена?

А. 120-130 уд/мин. Б. 130-140 уд/мин. В. 150-160 уд/мин. Г. 160-180 уд/мин.

Какие процессы образования энергии более предпочтительны для здоровья?

А. Аэробные (ЧСС 130-150 уд/мин). Б. Смешанные (ЧСС 150-180 уд/мин). В. Анаэробные (ЧСС свыше 180 уд/мин).

Каковы суточные затраты энергии у работников утреннего труда?

А. 1000 -1200 ккал. Б. 1500 -1700 ккал. В. 2000 -2500 ккал. Г. 2700 -3000 ккал.

Какие тренировочные нагрузки не относятся к физическим показателям?

А. Объем нагрузки.

Б. Частота сердечных сокращений. В. Темп движений.

Г. Число повторений движений.

В каком виде спорта за 1 час больше тратится энергии? А. Ходьба со скоростью 5 - 6 км/ч Б. Бег со скоростью 9 -10 км/ч В. Лыжи со скоростью 7-8 км/ч Г. Волейбол.

Чему равен суточный основной обмен у взрослого человека массой 70 кг?

А. 1010 ккал. Б. 1540 ккал. В. 1680 ккал. Г. 1750 ккал.

Сколько процентов от основного обмена тратится энергии на пищеварение?

А. 5-7% Б. 10-15% В. 16-20% Г. 20 -25%.

Сколько в среднем в сутки должен тратить человек мышечную работу для нормальной жизнедеятельности организма?

А. 500 ккал Б. 800 ккал В. 1100 ккал Г. 1500 ккал.

Тест 6.

Чем обусловлена необходимость прикладной физической подготовки?

А.Снижением проблем с трудоустройством. Б.Скорейшей адаптацией к работе в новых условиях. В.Подготовкой к высокопроизводительному труду.

Каковы цели прикладной профессиональной физической подготовки?

А.Подготовка к успешной профессиональной деятельности. Б.Психологическая подготовка к профессиональной деятельности. В.Реализация подготовки к физическим нагрузкам

Чем определяются задачи прикладной профессиональной физической подготовки?

А. Будущей профессиональной деятельностью. Б. Физическими качествами студента

В. Условиями труда, в которых придется работать

Каковы задачи прикладной профессиональной физической подготовки?

А.Формирование профессиональных физических качеств. Б.Формирование прикладных психофизических качеств. В.Формирование профессиональных умений и навыков.

Формируются ли прикладные знания средствами прикладной профессиональной подготовки?

А.Да, для некоторых профессии. Б.Нет, не формируются.

В.Только некоторыми видами физических упражнений.

Какие факторы определяют содержание прикладной профессиональной физической подготовки?

А.Условия труда и характер труда. Б.Режим труда и форма оплаты. В.Длительность рабочего дня. 7.Какое место занимает прикладная профессиональная физическая подготовка в системе физического воспитания?

А.Заменяет общую физическую подготовку. Б.Дополняет общую физическую подготовку. В.Реализуется после общей физической подготовки.

8.Какие качества относятся к прикладным психологическим качествам?

А.Выносливость, смелость. Б.Решительность, настойчивость.

В.Быстрота реакции. 9.Какие специальные физические качества формируются средствами прикладной физической подготовки?

А.Устойчивость к влиянию внешней среды. Б.Устойчивость к радиации.

В.Устойчивость к внешним раздражителям.

Какие параметры входят в показатели условий труда?

А.Освещенность рабочего места. Б.Начало работы.

В.Наличие инструмента и приспособлений.

Какие виды труда существуют в трудовых отношениях работодателя и работника?

А.Умственный и физический. Б.Напряженный и легкий.

В.Домашний и производственный.

Какие виды спорта в большей степени формируют физическую выносливость?

А.Лыжный спорт. Б.Борьба. В.Шахматы.

Какие виды спорта в большей степени формируют координацию?

А.Спортивные игры. Б.Стрелковый спорт. В.Тяжелая атлетика.

Какие виды спорта формируют глазомер и точность движений?

А.Плавание. Б.Легкая атлетика. В.Бадминтон и теннис.

Какие виды спорта можно назвать профессионально-прикладными?

А.Если совпадают требования к физическим и психологическим качествам спорта и труда. Б.Если совпадают формы движений у вида спорта и труда.

В.Если совпадают природные условия проведения спортивных соревнований и труда.

Какие отношения между объектом труда и работником в современном обществе не сформировались?

А.Человек-техника. Б.Человек-природа. В.Человек-фабрика.

Что входит в понятие психофизической готовности к профессиональной деятельности?

- А.Функциональная устойчивость и физическая подготовленность.
Б.Физиологические показатели.
- В.Физические данные психологические показатели.
Какие качества являются профессионально важными?
- А.Те, что помогают быстро и успешно включиться в профессиональную деятельность. Б.Такие, которые позволяют выполнять производственные задания.
В.Те, что помогают успешно включиться в производственный коллектив.
Что такое профессиограмма?
- А.Научно обоснованные нормы и требования к профессии. Б.Таблица показателей способности работника к данному виду труда.
В.Список требований к работнику по профессионально-важным качествам.
Какие виды профессионально – важных качеств не входят в психомоторный комплекс?
- А.Сенсорная реакция. Б.Уравновешенность. В.Координация.
Какие виды профессионально – важных качеств входят в психические показатели?
- А.Внимание. Б.Темперамент. В.Уравновешенность.
Каким тестом проверяется ловкость и координация?
- А.Бег на сто метров. Б.Челночный бег на 4 по 10 метров. В.Эстафетный бег.

19.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующая этапы формирования компетенций в рамках изучения дисциплины осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестаций.

Текущая аттестация проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Воронежского государственного университета. Текущая аттестация проводится в форме тестирования.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень полученных знаний. Критерии оценивания приведены выше.

